

सिफारिश की गई भूकंप सुरक्षा कार्रवाइयाँ



संघीय, राज्य और स्थानीय आपातकाल प्रबंधन विशेषज्ञ और अन्य आधिकारिक तैयार रहने वाले संगठन सहमत हैं कि नीचे बताई गई कार्रवाइयाँ भूकंपों के दौरान चोटें लगने और मृत्यु होने के जोखिमों को घटा सकती हैं।

अधिकतर स्थितियों में, अगर आप झटके महसूस करें या भूकंप आने की चेतावनी प्राप्त करें, तो फौरन:

आप जहां हैं वहीं अपने हाथों और घुटनों के बल झुक जाएँ। यह स्थिति आपको झटकों से नीचे गिरने से बचाती है और गिर रही या उड़ रही वस्तुओं के आपसे टकराने की संभावना को कम करती है।

अपने सिर और गर्दन को एक बांह और हाथ से ढक लें।

- यदि कोई मज़बूत मेज़ या डेस्क पास में है, तो आश्रय के लिए रेंग कर उसके नीचे चले जाएँ।
- यदि आस-पास कोई आश्रय नहीं है, तो रेंग कर किसी आंतरिक दीवार (खिड़कियों से परे) के पास चले जाएँ।
- अपने घुटनों के बल रहें; महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा के लिए ऊपरी शरीर को नीचे झुका लें।

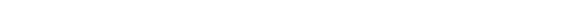
A small jolt might turn out to be the start of a large earthquake, so always protect yourself immediately!

झटके बंद होने तक पकड़ कर रखें।

- आश्रय के नीचे: इसे एक हाथ से पकड़ें; यदि आपके आश्रय की जगह बदलती है उसके साथ जगह बदलने के लिए तैयार रहें।
- कोई आश्रय नहीं: अपने सिर और गर्दन को दोनों बांहों और हाथों से पकड़ें।

यदि आप ज़मीन पर झुकने में असमर्थ हों, तो बैठे और ऊपरी शरीर को नीचे झुका लें और अपने सिर और गर्दन को अपने हाथों और बांहों से ढक लें। यदि आप एक छड़ी का इस्तेमाल करते हैं, तो वापस उठने में मदद करने के लिए इसे अपने पास रखें, भले ही आप टेबल के नीचे चले जाएँ। यदि आप एक व्हीलचेयर या पहियों वाली वॉकर (एक रोलएटर) का इस्तेमाल करते हैं, तो अपने पहियों को **लॉक कर दें** (या ब्रेक लगा दें) और झटकों के रुक जाने तक बैठे रहें। अपने सिर और गर्दन को अपनी बांहों, किसी किताब, तकिये या जो भी कुछ उपलब्ध है, से हमेशा **ढक लें** और झटकों के रुक जाने तक **पकड़ कर रखें**। अन्य पहुंचनीयता सिफारिशों के लिए EarthquakeCountry.org/accessibility पर जाएँ।

कैलिफ़ोर्निया में लोगों को अपने सेल फोन पर भूकंप चेतावनी संबंधी मैसेज प्राप्त करने के लिए MyShake ऐप डाउनलोड करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।



विभिन्न सेटिंग्स में अपनी स्वयं की रक्षा करना

अंदरूनी स्थानों पर: झुक जाएँ, ढक लें और पकड़ कर रखें। बाहरी दीवारों, खिड़कियों, लटकी हुई वस्तुओं, ऊँचे फर्नीचर, टीवी और भारी वस्तुओं या कांच वाली अलमारियाँ से बचें। ज़मीन पर झुकने से पहले 5 से 7 फीट से ज़्यादा चलने की कोशिश न करें। झटके लगने के दौरान बाहर न जाएँ! (इमारतों की बाहरी निर्माण सामग्री और कांच गिर सकते हैं और बाहर निकलने पर आपको लग सकते हैं।) अगर बैठे हैं और फर्श पर झुकने में असमर्थ हैं: तो आगे की ओर झुकें, अपने सिर को अपनी बांहों से ढक लें, और अपनी गर्दन को दोनों हाथों से पकड़ें।

बिस्तर में: बिस्तर से बाहर न निकलें। महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा के लिए नीचे की ओर मुंह करके लेट जाएँ और अपने सिर और गर्दन को तकिये से ढक लें, अपनी बांहों को अपने सिर के जितना संभव हो सके पास रखें, जबकि आप अपने सिर और गर्दन को दोनों हाथों से तब तक पकड़ें रखें जब तक कि झटके लगना बंद न हो जाए। आप जहां हैं वहीं रहकर गिरने और टूटी हुई वस्तुओं से आपके घायल होने की संभावना को कम कर सकते हैं।

कई-मंज़िल वाली इमारत में: झुक जाएँ, ढक लें और पकड़ कर रखें। खिड़कियों और अन्य खतरनाक वस्तुओं से बचें। लिफ्ट का प्रयोग न करें। अगर स्प्रिंकलर सिस्टम या फायर अलार्म चल पड़ें तो हैरान न हों।

कक्षा में: झुक जाएँ, ढक लें और पकड़ कर रखें। सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए प्रयोगशालाओं या अन्य सेटिंग्स को विशेष ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है। विद्यार्थियों को सिखाया जाना चाहिए कि क्या किया जाए जब वे ऐसे समय में घर पर या अन्य स्थानों पर हों।

स्टेडियम या थियेटर में: अपनी सीट के सामने की ज़मीन पर झुक जाएँ या जितना हो सके शरीर को आगे की ओर झुकाएँ, फिर अपने सिर को अपनी बांहों से ढक लें (जितना संभव हो सके), और अपनी गर्दन को दोनों हाथों से तब तक पकड़ें जब तक कि झटके लगना बंद न हो जाए। फिर धीरे-धीरे बाहर निकलें, किसी भी ऐसी चीज़ पर नज़र रखें जो झटकों के बाद गिर सकती है।

किसी स्टोर में: झुक जाएँ, ढक लें और पकड़ कर रखें। गिरने वाली वस्तुओं से अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करने के लिए शॉपिंग कार्ट के बगल में, कपड़ों के रैक के नीचे या एक बड़ी मल्टी-शेल्फ यूनिट के निचले शेल्फ पर चले जाना।



क्या नहीं करना है

बहुत से लोगों का अभी भी मानना है कि "दरवाज़े की चौखट के नीचे खड़े होना" सुरक्षित होता है, हालांकि यह पुरानी सलाह है जिसे कभी भी अनुशंसित नहीं किया जाना चाहिए था। अब हम समझते हैं कि दरवाज़े: घर के किसी भी हिस्से से अधिक मजबूत नहीं होते हैं; गिरने या उड़ने वाली वस्तुओं से सुरक्षा प्रदान नहीं करते; और इमारत ढहने की दुर्लभ स्थिति में सुरक्षित स्थान नहीं होंगे।

बाहरी खुले स्थानों में: यदि आप सुरक्षित रूप से ऐसा कर सकते हैं तो किसी खुली जगह पर चले जाएँ; बिजली की तारों, पेड़ों, संकेतों, इमारतों, वाहनों और अन्य खतरों से बचें। फिर झुक जाएँ, ढक लें और पकड़ कर रखें। यह आपको किसी भी ऐसी वस्तु से बचाता है जिसे हवा के ज़रिए फेंका जा सकता है, भले ही सीधे आपके ऊपर कुछ न हो।

गाड़ी चलाते समय (डाइविंग): सड़क की एक ओर गाड़ी रोक लें, रुक जाएँ और पार्किंग ब्रेक लगा दें। ओवरपास, पुल, बिजली की तारों, संकेत, पेड़ और अन्य खतरों से बचें। झटके लगना बंद होने तक वाहन के अंदर ही रहें, फिर गिरे हुए मलबे, टूटे या अपनी जगह से हिल चुके फुटपाथ, और आपातकालीन वाहनों से बचकर सावधानी से आगे बढ़ें। अगर बिजली की तारें आपकी गाड़ी पर गिर पड़ती हैं, तो किसी प्रशिक्षित व्यक्ति के उन्हें हटाने तक गाड़ी के अंदर ही बैठे रहें।



समुद्री-तट के पास: अपनी सेटिंग के लिए ऊपर वर्णित निर्देशों का पालन करें। जैसे ही झटके लगना इतना कम हो जाता है कि आप खड़े हो सकते हैं, तो जल्दी-जल्दी चलकर किसी ऊँचे स्थान या इनलैंड पर पहुंच जाएँ क्योंकि कुछ ही मिनटों में सुनामी आ सकती है। अधिकारियों के चेतावनी जारी करने का इंतजार न करें। ड्राइव करने की बजाय चलकर जाएँ ताकि ट्रैफिक, मलबे और अन्य खतरों से बच सकें।



बांध या जलाशय के नीचे (जल भंडारण सुविधा): अपनी सेटिंग के लिए ऊपर वर्णित निर्देशों का पालन करें। भूकंप के दौरान बड़े जल भंडारण ढाँचे क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। आपदाजनक विफलता के कारण बड़ी मात्रा में पानी छोड़ा जाना और नीचे की ओर बहने की संभावना नहीं होती है, लेकिन यदि आप बांध से नीचे की ओर रहते हैं, तो आपको बाढ़ क्षेत्र की जानकारी होनी चाहिए और उच्च भूमि पर जाने के लिए निकासी योजना तैयार करनी चाहिए।

अधिक जानकारी

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (अधिक मार्ग-दर्शन, वीडियोज़ और तस्वीरें)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (भूकंप से पहले, भूकंप के दौरान और बाद में सुलभता आवास के लिए अतिरिक्त मार्गदर्शन शामिल है)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (हर साल दुनिया भर में लाखों लोगों के साथ भूकंप के लिए आत्म-सुरक्षा का अभ्यास करने के लिए पंजीकरण करें!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (भूकंप सुरक्षा वीडियो श्रृंखला प्लेलिस्ट देखें)